
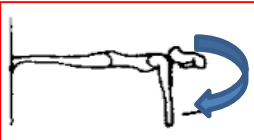

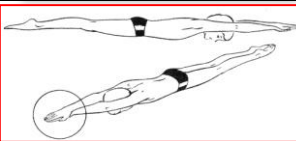


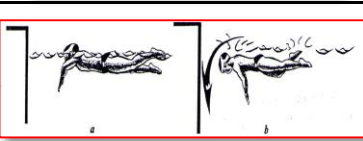

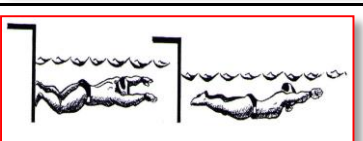




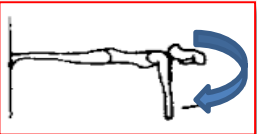
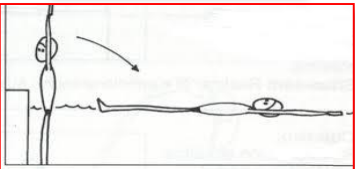
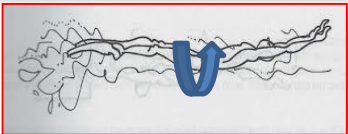

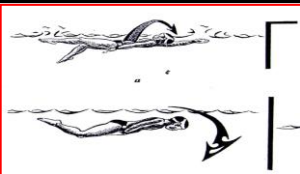
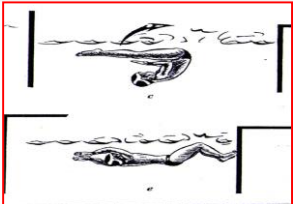
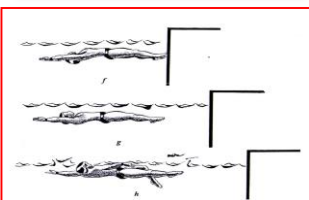
UNIVERSIDAD TECNOLÓGICA DE PEREIRA
PROGRAMA CIENCIAS DEL DEPORTE Y LA RECREACIÓN
ASIGNATURA NATACIÓN III SEMESTRE

PROGRESIÓN METODOLÓGICA VUELTA O GIRO DE ESTILO LIBRE - CROL

DESCRIPCIÓN VISUAL	PROGRESIÓN METODOLÓGICA PARA HABILIDADES BÁSICAS DE GIRO DE ESTILO LIBRE - CROL
	Flotación Ventral Estática 30 s.
	Rollo sin Propulsión en el Eje Transversal.
	Rollo sin Propulsión en el Eje Longitudinal.
	Deslizamiento Ventral Simple sin Propulsión.
	Deslizamiento Ventral Simple con Propulsión y Rollo en el Eje Transversal.
	Deslizamiento Ventral Simple con Propulsión, Rollo en el Eje Transversal y Rollo en el Eje Longitudinal.
	Aproximación, Giro y Toque.
	Aproximación, Giro, Toque y Rechazo.
	Aproximación, Giro, Toque, Rechazo, Deslizamiento y Transición.

UNIVERSIDAD TECNOLÓGICA DE PEREIRA
PROGRAMA CIENCIAS DEL DEPORTE Y LA RECREACIÓN
ASIGNATURA NATACIÓN III SEMESTRE

PROGRESIÓN METODOLÓGICA VUELTA O GIRO DE ESTILO ESPALDA

DESCRIPCIÓN VISUAL	PROGRESIÓN METODOLÓGICA PARA HABILIDADES BÁSICAS DE GIRO DE ESTILO ESPALDA
	Flotación Dorsal Estática 30 s.
	Rollo sin Propulsión en el Eje Longitudinal.
	Rollo sin Propulsión en el Eje Transversal.
	Deslizamiento Dorsal Simple sin Propulsión.
	Deslizamiento Dorsal Simple con Propulsión y Rollo en el Eje Longitudinal.
	Deslizamiento Dorsal Simple con Propulsión, Rollo en el Eje Longitudinal y Rollo en el Eje Transversal
	Aproximación, Giro y Toque.
	Aproximación, Giro, Toque y Rechazo.
	Aproximación, Giro, Toque, Rechazo, Deslizamiento y Transición.